Kedves Táncosok!

Ezen a héten a fókuszban: a Cha Cha Cha és a Samba. Mindkét tánc Latin-amerikai, mégis nagyon különbözőek hangulatukat és technikájukat illetően, ezért is olyan nehéz a váltás a két tánc között táncversenyen is – hiszen az egymást követő számok között nincs lehetőség a hosszas áthangolódásra. Próbáljátok meg úgy felkészíteni magatokat erre a kihívásra, hogy felváltva gyakoroljátok őket.

**30. hét** – Cha Cha Cha, Samba eddig tanult lépéseinek átismétlése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bemelegítés | Ne hagyjátok ki ezúttal sem a bemelegítést. Tudjátok, ha már meguntátok a videó-mellékletben található bemelegítést, alakíthatjátok a saját ízlésetek szerint: akár másik zenére, más sorrenddel. | (Videó melléklet a honlapon!)Válasszátok kedvenc zenéteket! |
| Tánc | Cha Cha ChaIsmételd át a tanult figurákat és az ezévben összeállított koreográfiát:* Time step
* Closed basic
* Open basic
* New York
* Hand to hand
* Shoulder to shoulder
* Under arm turn to right, left
* Spot turn to left and right
* Alamana
* Fan
* Hockey stick
* Turkish towel
* Open hip twist
* Cuban break in open position
* Split cuban break
* Cuban breaks
* Natural top
* Natural opening out movement
* Open hip twist spiral
* Natural top finish A
* Cross basic
* Natural top finish B
* Close hip twist

Ismételd át az ezévben összeállított Cha Cha Cha koreográfiát! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére(Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)Ajánlott zene:Leo Wilber – „Welcome to Havana” |
| Tánc | SambaIsmételd át a tanult figurákat:* Basic Movement
* Whisk
* Walks in promenad position
* Side samba walk
* Stationary samba walks
* Reverse basic movement
* Side basic movement
* Outside basic movement
* Progressive basic movement
* Volta movements
* Reverse turn
* Corta jaca
* Bota Fogos
* Travelling outside basic movemenet
* Close and open rocks
* Backward rocks
* Plait
* Natural roll
* Circular voltas

Ismételd át az ezévben összeállított Samba koreográfiát! | Gyakorlás lassan, számolásra majd zenére(Videó mellékletek a korábbi tananyagoknál!)Ajánlott zene:Gigi D’Alessio: „Mi Chica Bomba” |
| Levezetés | Végezz el egy alapos nyújtást főként a lábakat fókuszban tartva: nyújtsd le az achillest (boka), vádlit és combot. |